

十子生要目題解

衛生之部

目次

I 個人衛生

(一)人體生理解剖和保健

1.人體大概.....(1)

構造—作用—組織—溫度

2.骨骼.....(2)

功能—成分—構造—保健

3.肌肉.....(4)

功能—種類—保健

4.循環系.....(6)

血液的種類—功能—循環的程序—心臟的構造—脈搏—靜脈
動脈—保健—淋巴—淋巴的由來—淋巴的功能—淋巴病—保
健

5.呼吸系.....(10)

構造—肺臟的組織—聲帶—保健

6.消化系.....(12)

種類—牙齒—胃—腸—消化液—消化作用—保健

7•排泄系.....(16)

皮膚—皮膚的功能—皮膚的組織—皮膚的保健—毛髮—爪甲
—泌尿器的構造—腎臟—膀胱—腎臟的保健

8•神經系.....(19)

組織—腦髓—脊髓—神經系病—神經系的保健

9•感覺器.....(21)

種類—眼—眼病—眼的保健—耳—耳病—耳的保健—鼻—鼻
的保健—舌—舌的保健

(二)日常生活的衛生

1•食物.....(7)

食物的重要—營養素的種類—混食的理由—動物性食物—植
物性食物—蛋白質—脂肪質—炭水化合物—食物和職業—食
物的檢查—各種營養素的功能—生活素與健康—各種生活素
的性質—生活素與食物—鹽與健康—水與健康—飲料水的清
潔法—嗜好品的意義—嗜好品與健康

2•衣服.....(35)

衣服的功用—衣服的原料—各種衣料的保溫力—顏色和溫度
—衣服的衛生

3•日光和空氣.....(37)

日光與健康—紫外綫和紫外綫—佝僂病—日光浴—空氣的效用—新鮮空氣和污濁空氣

4•工作運動和休息……………(39)

偏用—器官的害處—勞逸不均的害處—運動的效果—運動的時間—運動要平均—睡眠的益處和時間—睡眠時的注意點

II 公 共 衛 生

(一)家庭衛生

1•居室建築……………(43)

建築的條件—防火—新屋與舊屋—預防鼠疫—地板—方向

2•採光和換氣……………(45)

光綫太强或太弱的害處—天然採光法—人工採光法—燈—換氣的意義—換氣法

3•飲食……………(46)

飲食物的注意點—共食和分食—食器—有毒的食物—井灶和坑廁

4•廢棄物的處理……………(47)

污水和垃圾—泥潭和污池—動物尸體—糞便

5•消防安全……………(49)

避火法—救火法—救火時的注意點—滅火器

6•育嬰常識……………(51)

點眼—營養法—哺乳時間—斷乳—攜帶—啼哭—和睡眠—搖籃和吊床—種痘—嬰兒病及其處理

(二)學校衛生……………(53)

校舍建築—牆壁—粉筆灰—洒掃—上課和遊息—課桌椅—預防傳染病—體格檢查—避災練習

(三)社會衛生……………(55)

街市—溝渠—自來水廠—飲食店等的監督和指導—公共運動場—公園—娛樂場所的安全設備—工廠—工作時間—職業病—休息時間的利用—衛生調查—死亡和出生—死亡率—海港檢疫—衛生運動—全國大掃除節—衛生機關—醫院—巡迴診療所

III 疾 病 和 醫 藥

(一)疾病的原因和處理……………(64)

內因—外因—藥的功效—醫生—攝養—看護—搬運病人

(二)傳染病的媒介和防止

1•病原體和傳染病的關係……………(66)

病原體—傳染路徑—病菌種類—病菌的生活與繁殖

2•傳染病的預防……………(63)

預防接種—免疫體—消毒法—隔離法—血清治療

(三)種種的疾病

1•普通病的原因症狀和治療……………(71)

風濕症—貧血症—傷食—溜飲—胃弱—便秘—腸寄生蟲—感冒—濕疹—疥瘡—結膜炎—砂眼—耳漏—中耳炎—鼻衄—頭痛—扁桃腺炎—凍瘡—腳氣病

2•傳染病的原因症狀和治療……………(85)

霍亂—赤痢—傷寒—瘧疾—肺癆—流行性感冒—白喉—天花—麻疹—麻瘋—猩紅熱—流行性腦脊髓膜炎—鼠疫

3•急救……………(96)

出血—火傷—凍僵—中暑—腦充血—腦貧血—腦震盪—悶死—溺死—縊死和扼死—觸電—真死和假死—人工呼吸法—骨斷—脫臼—繃帶使用法—中毒—蛇咬傷—螫傷—急救用的藥品

小學主要科習題詳解

I 個人衛生

(一)人體生理解剖和保健

1. 人體大概

〔問〕 整個的人體可以分做那幾部？

〔答〕 我們的整個身體，可以分為頭部、軀幹部、四肢三大部。

〔問〕 軀幹的内部有些甚麼器官？

〔答〕 軀幹分為頭、胸、腹三部：頭腔內藏腦；胸腔內藏心臟和肺臟；腹腔內藏胃、肝、胰、脾、腎等臟器。

〔問〕 人體有那幾個主要作用？

〔答〕 人體的主要作用，不外乎營養、長育、運動、感覺、

精神等五個作用。

【問】人體的基本組織是甚麼？

【答】人體是集合無數的細胞組織成功的。

【問】常人的體溫有一定嗎？

【答】人在平常狀態時，體溫大概在攝氏三十七度，（合華氏九十八度六），若運動後，或患病時，體溫便有升降。

2. 骨 骼

【問】骨骼有甚麼作用？

【答】骨骼的作用：（一）支持身體；（二）保護內臟各種器官；（三）附着肌肉，營種種運動。

【問】骨骼的成分是甚麼？

【答】人體的骨骼是石灰質（無機質）和膠質（有機質）組成的。

【問】人體全部共有骨骼多少？

【答】人體的骨骼，計頭骨二十三枚，軀幹骨五十八枚，肢骨一百三十枚，全身共計二百十一枚，但到了成年時，有幾根骨，合併起來，所以實際不到此數。

【問】骨骼大概分那幾種，構造上有什麼不同？

【答】骨骼大概分長骨、短骨、扁平骨三種。長骨中空，藏有骨髓和血管；短骨和扁平骨，沒有骨髓。

〔問〕骨和骨的聯絡方法怎樣？

【答】骨和骨的聯絡方法有三種：（一）縫合；（二）軟骨連合；（三）關節聯絡。

〔問〕年老的骨和年幼骨成分相同嗎？

【答】不同。年老人的骨骼，石灰質多，膠質少，性質脆，容易折斷。年幼人的骨骼，恰與年老人的骨骼相反，膠質多而石灰質少，質軟易曲。

〔問〕坐和立爲甚麼要注意姿勢？

【答】幼年時候的骨骼多膠質，性質柔軟，極易彎曲，所以對於坐立的姿勢，要十分注意。

〔問〕使骨骼變形的原因怎樣？

【答】骨骼能變形的原因，大抵是做長時間的不良姿勢，或受外力的壓迫，如束胸、纏足、緊窄衣服等造成的。

〔問〕骨骼變形的結果怎樣？

【答】骨骼變形的結果，最普通的是脊柱彎曲和彎腿。

〔問〕脊柱是怎樣的？

【答】脊柱是由三十三個脊椎骨連串而成的，他的多數椎骨間，有軟骨隔着，能使身體前後左右屈曲。

〔問〕 脊柱彎曲有甚麼害處？

【答】 脊柱彎曲，不但姿勢惡劣，而且壓迫肺臟，易染肺病。

〔問〕 少年人吃了煙酒有甚麼害處？

【答】 少年人吃了煙酒，非特有傷腦力，並且要妨害骨的發育。

〔問〕 枕頭爲甚麼不可過高？

【答】 因枕頭過高，日久便能使胸腔發生彎曲，致兩肩起變形。

3. 肌 肉

〔問〕 肌肉有什麼作用？

【答】 肌肉有二種作用：（一）被覆骨面充滿凹處，使身體豐腴美觀；（二）聯着骨骼以營運動。

〔問〕 肌肉大概分那幾種？

【答】 肌肉形狀大小，萬有不齊，大概可分隨意肌和不隨意肌二種，隨意肌又叫橫紋筋，不隨意肌又叫平滑筋。

〔問〕 什麼叫隨意肌不隨意肌？

【答】 附著在骨骼上的肌肉，隨人的意志而運動，叫做隨意

肌；心腸胃等周壁的肌肉，運動並不隨意志，叫做不隨意肌。

〔問〕 隨意肌的形性怎樣？

【答】 中央部叫做肌腹，色紅，質軟；兩端叫做腱，色白，質韌。

〔問〕 隨意肌怎樣運動肢體？

【答】 肌腹在肌肉收縮時膨大，牽動骨骼，發生力量，成為肢體的運動。

〔問〕 勞動者的肌肉為什麼特別強壯？

【答】 肌肉的發育和堅實，在乎運動，勞動者的肌肉特別強壯，就是因為常常運動之故。

〔問〕 肌肉的衛生方法怎樣？

【答】 肌肉的衛生方法，不外下列二項：（一）攝取適當的營養物，戒絕煙酒；（二）每日須有適宜之使用，並舉行戶外遊戲。

〔問〕 運動何以不可過度？

【答】 因肌肉運動過度，即起疲乏，或至陷於虛脫。

〔問〕 人死後，身體何以僵硬？

【答】 因肌肉的主要成分是蛋白質，人死後，蛋白質凝固，故身體僵硬。

4. 循 環 系

〔問〕 循環器是什麼？

〔答〕 循環器爲心臟、動脈、靜脈、和微血管等，又伴以淋巴系和脾臟及其他之血腺。

〔問〕 血液裏有些甚麼東西？

〔答〕 血液是一種紅色黏稠不透明的東西。味鹹，有腥臭，其中含有赤血球、白血球、血漿等物質。

〔問〕 赤血球爲什麼有時呈鮮紅色，有時呈暗紅色？

〔答〕 赤血球中含有一種血色素，容易和氧氣離合，合時就呈鮮紅色，離時就呈暗紅色。

〔問〕 血液存在人體的那幾部裏？

〔答〕 血液存在人體的心臟和遍佈全體的大小血管裏。

〔問〕 人體受創後爲什麼出血不止？

〔答〕 血管受創破損，因血液運動不停，就源源而出；若不施行相當的止血手續，血就出個不停。

〔問〕 有時皮破流血，並不施行止血手續，也能自然停止，何故？

〔答〕 因微血管破裂時，血壓很小，血流就慢，同時因血有凝固性，就凝固阻塞起來，血自然的止流了。

〔問〕 血液有什麼功用？

【答】 血在血管中流動，能輸送養料，吸收氧氣，又能排出炭酸氣和廢物。

〔問〕 赤血球和白血球那裏來的？

【答】 由脾、肝、淋巴腺、和腸間膜裏產生出來的。

〔問〕 人體全部血液裏，白血球和赤血球，那一種多？

【答】 白血球少，赤血球多，他們的比例，大約爲一與五百之比。

〔問〕 白血球有什麼功用？

【答】 白血球有殺菌抗毒的功用，殺卻病菌的白血球，自己亦即犧牲，化爲膿球，排泄於體外。

〔問〕 赤血球有什麼功用？

【答】 赤血球中的血色素，含有鐵質，能吸取氧氣，供給各組織，發生活力。

〔問〕 心臟在胸腔的那一側？

【答】 心臟在胸腔內的左側。

〔問〕 心臟可分那幾部？

【答】 心臟可分左右兩半部，每半部又各分爲上下兩部，上部是左右心耳，下部是左右心室，所以一個心共分四部。

〔問〕心臟和血管裏的瓣膜，有什麼作用？

【答】這瓣膜等於抽氣機的活門，可以防止血液的逆流。

〔問〕血液靠什麼使他流行？

【答】心臟由強厚的肌肉構成，時時收縮跳動，使血流行。

〔問〕心跳和脈搏於人有什麼關係？

【答】心跳和脈搏的強弱和速度，男、女、老、幼、衰、健等人，各有不同，醫生依此，診察疾病。

〔問〕健康人的脈搏每分鐘約幾次？

【答】每分鐘約七十多次。

〔問〕血液怎樣循環全身？

【答】血液循環，途徑如下：

大循環：左心室→大動脈→微血管→大靜脈→右心房
→右心室。

小循環：右心室→肺動脈→微血管→肺靜脈→左心房
→左心室。

〔問〕血液經過了肺臟，怎樣會變成新鮮？

【答】血液經過肺臟時，將所含的炭酸氣放出，同時將肺泡內空氣中的氧氣吸收進去，因此污濁的血液，就變成新鮮的動脈血了。

〔問〕血液經過全身的微血管，怎樣會變成污濁？

【答】 全身組織由微血管中吸取所含的氧氣，同時將自己所含的炭酸氣排入血內，於是血液就變成污濁的靜脈血了。

【問】 怎樣使循環器強壯？

【答】 強健循環器，須常給適宜食物，鮮潔空氣，不可吸煙喝酒，要常做適度的運動，衣服要寬大，如此循環器自能強壯起來。

【問】 老年人為什麼不可動怒？

【答】 老年人血管硬化，容易腦出血，切勿動怒。

【問】 淋巴和淋巴管是什麼？

【答】 毛血管會滲出一種無色透明的液體，到身體組織裏面去，這種液體叫做淋巴，收容淋巴的叫淋巴管。

【問】 淋巴是怎樣的？

【答】 淋巴液無色透明，有鹹味，遇空氣能和血一樣的凝固，當皮膚創傷時，往往滲出體外。

【問】 淋巴裏含些什麼東西？

【答】 淋巴裏含有和白血球似的淋巴球，及血漿狀的淋巴漿兩種，漿內含有營養料。

【問】 淋巴漿和淋巴球是那裏產生的？

【答】 淋巴漿是由微血管滲出於組織內的物質，以及組織分

解而產生的物質；淋巴球是從淋巴腺和骨髓中產生的。

〔問〕 淋巴腺是什麼，功用怎樣？

【答】 淋巴腺是產生淋巴球的器官，形狀像顆粒狀小塊，在頸部、腋下、鼠蹊部（腿腹交界處）最發達，能抵抗外界侵入的病原菌。

〔問〕 淋巴系的功能怎樣？

【答】 淋巴系的功能，在供給組織氧素和養料，又能將組織中炭酸和廢物，運入靜脈內。

〔問〕 瘰癧症是怎樣的？

【答】 瘰癧是淋巴腺含着病菌而發炎，成腫脹的形狀。

〔問〕 防止淋巴腺疾病的方法是怎樣？

【答】 注意傷口清潔，行適宜的戶外運動，營養充足，空氣新鮮，若能行海水浴，服魚肝油、鐵劑等更好。

5. 呼 吸 系

〔問〕 呼吸器是從那幾部構成的？

【答】 呼吸器是從鼻道、喉、氣管、支氣管和肺臟而成。

〔問〕 呼吸器有甚麼作用？

【答】 呼吸器官的作用，是清潔血液。吸取血液中的炭氣，排除於體外；再把空氣中的氧氣，供給血液。

〔問〕 肺臟是怎樣的？

〔答〕 肺臟分左右兩部：左肺小，分二葉，右肺大，分三葉，爲無數小氣泡所成。全體富有彈性，表面呈暗灰色。

〔問〕 口腔呼吸和鼻腔呼吸，那種合於衛生？

〔答〕 鼻腔呼吸合於衛生，因口腔不能溫潤寒冷乾燥的空氣，不能阻止塵埃的竄入，又沒有嗅覺以辨別氣體的性質，鼻腔呼吸便沒有這些弊害。

〔問〕 人怎樣發聲？

〔答〕 人的喉頭有一聲門，聲門有彈性的韌帶二條，叫做聲帶，聲帶振動，便能發聲。

〔問〕 啞子何以多患耳聾？

〔答〕 人的言語，由模仿而能，幼時耳聾的人，不能聽得別人的話，無從模仿，因此不能發言而成啞子。

〔問〕 怎樣使肺臟強健發達？

〔答〕 每日清晨，練習深呼吸。

〔問〕 窄小的衣服何以不宜穿？

〔答〕 因胸部被束縛，足以妨礙呼吸，使空氣出入之量，因以減少。

〔問〕 讀書寫字，胸部久屈，有什麼害處？

〔答〕 胸部受了壓迫，能妨礙他的發育。